

Το παιδί μου είναι επιθετικό στο σχολείο. Πως το αντιμετωπίζω;

“Το παιδί μου χωρίς λόγο χτυπάει τα άλλα παιδιά στο σχολείο. Τι να κάνω;” Η επιθετική συμπεριφορά του παιδιού είναι ένα θέμα που προβληματίζει εμάς τους γονείς. Δεν ξέρουμε πως να το χειριστούμε, νιώθουμε άσχημα και αναρωτιόμαστε έντονα τι μπορεί να φταίει. Σε πρώτη φάση κι εφόσον βρίσκεστε εδώ θεωρώ ότι υπάρχει από μέρους σας αναγνώριση του προβλήματος και επιθυμία να το αντιμετωπίσετε. Οπότε ας δούμε τα 10 βήματα που καλό θα ήταν να ακολουθήσουμε.

1. Διερευνούμε τα συναισθήματα πίσω από την πράξη

Ενθαρρύνουμε το παιδί μας να μιλήσει για τα συναισθήματά του και έτσι να τα κατανοήσει και να τα προσδιορίσει. Κάτι τέτοιο θα μειώσει αισθητά την εσωτερική ένταση που νιώθει. Οι γονείς θα πρέπει να ξέρουμε ότι **το συναίσθημα του θυμού** είναι τις περισσότερες φορές ένα δευτερογενές συναίσθημα, ενώ ο **φόβος, η λύπη** και η **απογοήτευση** είναι εκείνα τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από την επιθετική συμπεριφορά.

2. Στρέφουμε την προσοχή στο θύμα

Εστιάζουμε την προσοχή στο παιδί που υπέστη την επίθεση κι όχι στο παιδί που επιτέθηκε. Πολλές φορές ένα παιδί εκδηλώνει ανυπάκουη και επιθετική συμπεριφορά με στόχο να αποσπάσει την προσοχή του γονέα. Αν λοιπόν εμείς φωνάζουμε, θυμώσουμε και ασχοληθούμε μαζί του έστω και αρνητικά, αυτό θα ενισχύσει τις εκρήξεις θυμού από το παιδί, γιατί προτιμά να έχει έστω και μια θυμωμένη αντίδραση από το να μην έχει καμία απολύτως.

3. Απομακρύνουμε το παιδί που επιτέθηκε

Δεν μαλώνουμε το παιδί μπροστά σε κόσμο. Η οργή του παιδιού τότε επιδεινώνεται, γιατί δεν θέλει να φαίνεται αδύναμο απέναντι στους άλλους. Τι μπορούμε να κάνουμε; Απομακρύνουμε το παιδί σε έναν άλλο χώρο και του δίνουμε **“time out”**, μέχρι να ηρεμήσει. Αφού ηρεμήσει, συζητάμε τους λόγους και τις συνέπειες της πράξης του, χωρίς να επιβάλουμε σωματική τιμωρία. Αποφεύγουμε όμως να ρωτήσουμε **“Γιατί το έκανες;”** και γενικά δεν πλατειάζουμε!

4. Απορρίπτουμε την πράξη αλλά όχι το παιδί

Κάνουμε ξεκάθαρο στο παιδί μας ότι δεν είναι αποδεκτό να χτυπάει, να δαγκώνει, να μιλάει άσχημα ή να σπρώχνει ένα άλλο παιδάκι. Βέβαια τα επαναλαμβανόμενα **“όχι”** και **“μη”** δεν βοηθούν σε αυτή την περίπτωση. Αντίθετα εξηγούμε ότι δεν πρέπει για παράδειγμα να χτυπάμε γιατί αυτό πονάει και πληγώνουμε τους φίλους μας. Και πάντα απορρίπτουμε την πράξη αλλά όχι το παιδί. **Δεν βάζουμε την ταμπέλα του κακού παιδιού**, γιατί από τη μία αυτό θα έχει επίπτωση στην αυτοπεποίθησή του και από την άλλη θα το χρησιμοποιεί σαν δικαιολογία για τις πράξεις του.

5. Βάζουμε όρια και είμαστε συνεπείς

Οριοθετούμε χρησιμοποιώντας τις **λογικές συνέπειες**. Αν για παράδειγμα είμαστε στο πάρκο και το παιδί μας χτυπάει ένα άλλο παιδάκι επανειλημμένα, το προειδοποιούμε ότι την επόμενη φορά που θα το κάνει, θα γυρίσουμε στο σπίτι. Η στάση μας απέναντι σε κάθε άσχημη ενέργεια θα πρέπει να είναι σταθερά η ίδια, για να

βοηθήσουμε το παιδί να κατανοήσει ποια συμπεριφορά είναι επιθυμητή και ποια όχι. Πάντα προειδοποιούμε πριν βάλουμε μία τέτοια τιμωρία και ποτέ δεν αναιρούμε κάτω από την πίεση του παιδιού. Αν κάνουμε πίσω, τότε χάνουμε την αξιοπιστία μας και το παιδί παίρνει τον έλεγχο.

6. Αντιδρούμε ήρεμα

Πόσο εύκολο είναι ως γονείς να κρατήσουμε την ψυχραιμία μας; Κι όμως μια εκρηκτική αντίδραση από την πλευρά μας θα κάνει το παιδί να θυμώσει περισσότερο και θα ενισχύσει την επιθετικότητα. Το μυαλό ενός παιδιού σε αυτή την ηλικία δεν μπορεί να κατανοήσει το θυμό ή το άγχος μας για την πράξη του, με αποτέλεσμα να δοκιμάζει ξανά και ξανά την ίδια επιθετική συμπεριφορά στην προσπάθειά του να την κατανοήσει. Του μιλάμε ωστόσο σοβαρά και με σταθερό τόνο, σκύβουμε για να είμαστε στο ίδιο ύψος και του δίνουμε την πληροφορία ότι “αυτή η πράξη δεν είναι καλή”.

7. Επιβραβεύουμε τις θετικές συμπεριφορές

Στη διάρκεια της ημέρας πόσο συχνά ενθαρρύνουμε το παιδί για τις θετικές του συμπεριφορές; Ας μην ξεχνάμε ότι όλα τα παιδιά στην ουσία θέλουν να ικανοποιούν τους γονείς τους και είναι συνήθως πρόθυμα να εγκαταλείψουν την αρνητική συμπεριφορά, όταν εισπράττουν «μπράβο» για τη συμπεριφορά που αρέσει σε μας.

8. Προσέχουμε τι βλέπει στην τηλεόραση ή το διαδίκτυο

Ξέρουμε τι προγράμματα παρακολουθεί το παιδί μας στην τηλεόραση; Έχουμε βάλει όρια για το πόση ώρα μπορεί να παίζει παιχνίδια στο διαδίκτυο; Επιλέγουμε, όσο γίνεται, εκπομπές ή ηλεκτρονικά παιχνίδια χωρίς σκηνές βίας ή ακατάλληλα επιθετικά πρότυπα. Κι όσο μπορούμε επίσης παρακολουθούμε μαζί του, για να εξηγούμε κατά τη διάρκεια τυχόν απορίες ή να καταδικάζουμε σκηνές βίας που εμφανίζονται στη μικρή μας οθόνη.

9. Καλλιεργούμε τις κοινωνικές δεξιότητες

Φροντίζουμε να φέρνουμε το παιδί μας συχνά σε επαφή με συνομήλικα παιδιά, για να καλλιεργήσει τις κοινωνικές του δεξιότητες, να μάθει να συνεργάζεται και να εντάσσεται στην ομάδα αρμονικά. Προσκαλούμε φίλους του στο σπίτι ή προγραμματίζουμε εξόδους μέσα στο σαββατοκύριακο.

10. Δίνουμε ευκαιρίες να εκτονώσει την ενέργειά του

Έχουμε οργανώσει το εβδομαδιαίο μας πρόγραμμα έτσι ώστε να υπάρχει ο χρόνος να βγάλει το παιδί την ενέργειά του; Είναι σημαντικό να βάζουμε το παιδί μας σε ασχολίες ή δραστηριότητες που θα το βοηθήσουν να εκτονωθεί με δημιουργικό τρόπο, όπως είναι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ή μια βόλτα στην παιδική χαρά για να τρέξει.

Σίγουρα η αντιμετώπιση της παιδικής επιθετικότητας χρειάζεται χρόνο, υπομονή από την πλευρά μας και διαρκή προσπάθεια. Σε σοβαρές περιπτώσεις που η επιθετικότητα βλέπουμε ότι επιμένει, μπορούμε να αναζητήσουμε βοήθεια από έναν ειδικό.